

خودمراقبتی روشی که کارگران باید بیاموزند

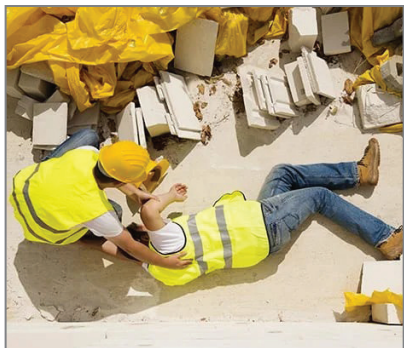
حوادث و بیماری‌های ناشی از کار در نتیجه بی‌احتیاطی نیروی کار در محیط‌های کاری پیش می‌آید. براساس برآورد سازمان بین‌المللی کار در حدود ۱۶۰ میلیون بیماری مرتبط با کار هر سال در جهان اتفاق می‌افتد که بیشترین آمار ثبت شده مرتبط با اختلالات اسکلتی عضلانی ناشی از کار است که به‌راحتی می‌توان از وقوع آن پیشگیری کرد.

باید مقابله با شرایط اضطراری مانند نشت یا ریخت‌وپاش مواد و روش‌های دفع آلودگی را بلد باشند و پشت‌گوش نیندازند. پس از تشخیص بروز حادثه شیمیایی مانند نشت گاز یا مایعات خطرناک باید بلافاصله از وسایل حفاظت فردی مانند لباس حفاظتی، ماسک تنفسی و دستکش ایمنی استفاده کنند. در صورتی که وسایل حفاظتی در اختیار ندارند باید سعی کنند تمام نقاط باز بدن مانند دست‌ها، پاها و صورت خود را با یک پوشش تمیز غیرقابل نفوذ بپوشانند. همچنین کارگران کارخانه‌های تولید مواد شیمیایی باید به سلامت خود بیشتر توجه کنند و از هرگونه تماس با مواد شیمیایی بپرهیزند. در هنگام کار از وسایل تنفسی و عینک ایمنی استفاده کنند و محل کارشان حتماً تهویه عمومی و موضعی داشته باشد. متأسفانه دیده شده که بسیاری از کارگران مشغول در این صنایع هنگام کار نه‌تنها می‌خورند و می‌آشامند بلکه سیگار هم می‌کشند که بسیار خطرناک است.»

مضرات کار شیفتی

او می‌گوید: «کار شیفتی کارگران به‌عنوان کار در ساعات غیر نرمال (۶ صبح و ۶ بعدازظهر) است که با به هم زدن ریتم‌های بیولوژیک سبب از دست رفتن تعادل فیزیولوژیک بدن می‌شود. آثار بالینی شیفت کاری شامل اختلال در خواب (به شکل اشکال در کیفیت خواب، کاهش طول زمان خواب، چرت زدن در زمان کار) است که در آخر با افزایش مصرف داروهای خواب‌آور همراه می‌شود. اختلالات گوارشی از دیگر عوارض کار شیفتی به حساب می‌آید و افزایش شیوع سوءهاضمه، یبوست، زخم‌مده و اثنی‌عشر (این اختلالات در اثر به هم خوردن ساعات غذایی و افزایش مصرف موادی چون چای و کافئین است.) را در پی دارد. عوارض قلبی نیز عارضه دیگر ایسن وضعیت کاری است. به‌طور کلی شیوع بیماری‌های قلبی عروقی در شیفت‌کاران بالاتر است و همچنین در معرض عوارض تولیدمثلی هم هستند. برای پیشگیری از عوارض کار شیفتی باید شیفت‌ها تا حد امکان ثابت، قابل پیش‌بینی، گردش روبه جلو باشد (روز، شب) و برای استراحت و خوابیدن کافی حداقل دو روز بعد از آخرین شیفت وقت در اختیار فرد باشد.

راه‌های پیشگیری از حوادث در محل کار



- **آموزش نحوه کار ایمن با ابزارها:** در محیط‌های صنعتی و کارگاهی، ابزار و ماشین‌آلات مختلفی وجود دارد که کارمندان و کارگران در طول روز با آن‌ها کار کنند. می‌توان آموزش صحیح نحوه کار کردن با این ابزارها و ماشین‌آلات را یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از حوادث ناشی از کار دانست که اثرگذاری بالایی دارد.
- **نصب دستورالعمل‌ها در کارگاه:** در راستای اطلاع‌رسانی به تمام کارمندان و کارگران درباره خطرات موجود و نحوه جلوگیری از آن‌ها، لازم است تا دستورالعمل‌های مربوطه به‌صورت کامل در قسمت‌های مختلف محیط کار گاه نصب شوند. این کار می‌تواند اثرگذاری فوق‌العاده‌ای در کاهش خطرات داشته باشد.
- **آموزش اقدامات اولیه بعد از حادثه:** بروز حادثه‌های مختلف در محیط‌های کارگاهی و صنعتی ناگزیر است؛ به همین خاطر باید آموزش‌های لازم در این زمینه به کارگران داده شود.



بدن به‌طور متناسب توزیع شود. به‌طوری که شانه‌ها به‌طور طبیعی به عقب و پایین برگردد. همچنین، قرار گرفتن پاها به فاصله مناسب از هم و در یک خط مستقیم با کمر نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. متأسفانه بسیاری از کارگران این اصول را رعایت نمی‌کنند. مسمومیت‌ها چالش دیگر حوزه کار هستند. انواع مسمومیت‌های شغلی در کارگران کارخانه‌های تولیدکننده مواد شوینده، شیمیایی و صنایع لاستیک‌سازی، پلاستیک‌سازی، چسب‌سازی و... دیده می‌شود که معمولاً با علائم افسردگی، درد عمومی و علائم گوارشی مانند از دست دادن اشتها، درد معده، حالت تهوع، اسهال، و یبوست همراه است. در درازمدت مسمومیت با این مواد می‌تواند باعث ایجاد اختلالات کلیوی و کبدی شود. بهترین راه برای آسیب نرسیدن به دستگاه تنفسی کارگرانی که در معرض مسمومیت قرار دارند بخصوص در محیط‌های صنعتی، استفاده از ماسک تنفسی مناسب و دستکش چرمی است که می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری شغلی را کاهش دهد. کارگرانی که در صنایع کار می‌کنند حتماً باید از لوازم حفاظتی استفاده کنند. آن‌ها

کردن جسم پیشگیری کند. سپس زانوهارا خم و در حالت نیمه‌نشسته جسم را بلند کرد. در این حالت باید سعی بر این باشد که سینه‌ها رو به بیرون و شانه‌ها به سمت عقب کشیده شوند تا تعادل بدن حفظ شود. متأسفانه بسیاری از کارگران به‌طور غیراصولی اجسام سنگین را بلند می‌کنند و آسیب‌های زیادی به کمرشان وارد می‌شود. اختلالات اسکلتی – عضلانی مسئله دیگری است که در محیط‌های کاری شاهد آن هستیم. این اختلالات در بسیاری از کارگران دیده می‌شود و معمولاً به مرور زمان ایجاد می‌شوند و ناشی از خود محیط کار است. چنین عارضه‌ای به علت بار فیزیکی بالا، وضعیت بدن نامطلوب، رفتارهای استاتیک طولانی‌مدت، حرکات تکراری و حمل‌ونقل دستی ایجاد می‌شود. اصلاح نحوه نشستن و ایستادن از ابتدایی‌ترین و مؤثرترین راهکارهای پیشگیری از مشکلات عضلانی – اسکلتی است. نشستن و ایستادن در وضعیت نامناسب می‌تواند به کشیدگی‌ها و تنش‌های عضلانی منجر شود که در طول زمان درد و ناراحتی ایجاد می‌کند. در مورد نحوه ایستادن باید وزن



که تست توانایی بدنی را تکمیل کند که شغل او مستلزم داشتن آمادگی جسمانی باشد. برای نمونه بخشی از الزام انجام دادن آزمایشات ادواری برای پلیس یا کارمندان مشغول در انبار این مورد را در بر می‌گیرد.

- **آزمون‌های روانشناسی:** غربالگری سلامت شغل براساس تحلیل‌های روانشناختی، می‌تواند به اشکال مختلف انجام شود. برخی آزمون‌ها نسبتاً ساده هستند، مانند آزمون‌های شخصیت یا استعداد که کارفرمایان برای درک بهتر سبک کاری و توانایی‌های کارگر از آن‌ها استفاده می‌کنند. درمانگران یا روانشناسان ممکن است تست‌های روانشناختی دیگری را انجام دهند. این تست‌ها در مورد سلامت عاطفی، سابقه افسردگی یا موقعیت‌هایی که کارگر را مضطرب می‌کنند، خواهند بود. کارفرمایان معمولاً از این نوع غربالگری‌های سلامت روانشناختی شغلی استفاده می‌کنند تا بدانند که آیا برای مراقبت از سلامت روان محیط کار به امکانات معقولی نیاز دارند یا خیر.

خودمراقبتی به یک‌سری عادات و رفتارهایی گفته می‌شود که فرد آگاهانه و هدف‌دار انجام می‌دهد تا کیفیت بالاتری از زندگی را تجربه کند. اقدامات خودمراقبتی در همه انسان‌ها مشترک است، اما خودمراقبتی در حین انجام دادن کار از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است؛ زیرا ارتقای کیفیت نیروی کار می‌تواند از طریق بالا بردن سطح سلامت و بهداشت نیروی کار حاصل شود. متأسفانه بیشتر



دکتر محسن رسولی، متخصص طب کار در مورد خودمراقبتی در محیط کار به «اتی‌نو» می‌گوید: «مردم بیش از یک‌سوم عمر خود را در محیط‌های کاری سپری می‌کنند. از این‌رو تأمین ایمنی و سلامت محیط‌های کاری اهمیت بالایی دارد. این در حالی است که در جامعه وضعیت عوامل خطر بیماری‌هایی مانند کمر درد، اختلالات اسکلتی – عضلانی، مسمومیت، سوختگی، بیماری‌های قلبی عروقی و ربوی حتی سرطان‌ها روند افزایشی داشته که این مسئله بیشتر در مورد جامعه کارگری صدق پیدا می‌کند.»

او می‌افزاید: «متأسفانه در حال حاضر کارکنان در محیط‌های کاری نسبت به سلامت خود بی‌توجه هستند. به همین خاطر شاهد آمار افزایشی بیماری‌های ناشی از کار هستیم. بسیاری از این بیماری‌ها به علت بی‌احتیاطی رفتارهای ناپایم و پرخطر از طرف نیروی کار رخ می‌دهد. براساس مطالعات انجام شده بیش از ۸۰ درصد حوادث به خاطر استفاده نکردن از وسایل حفاظت فردی توسط کارگران است.»

رسولی بعضی از این عارضه‌ها را اینچنین برشمرد: «عارضه کم‌درد در مورد کارگرانی انقباض می‌افتد که کارهای فیزیکی و بدنی انجام می‌دهند مانند کارگران ساختمان که به خاطر کار زیاد بیشتر در معرض ابتلا به انواع و اقسام آسیب‌های کمر هستند. این در حالی است که رعایت نکردن حرکت و تکنیک‌های صحیح باعث می‌شود فشار کمتری به کمر وارد شود. به عنوان مثال بلند کردن اجسام سنگین باعث عدم حفظ راستای مناسب ستون فقرات می‌شود و این مسئله فشار بیش از حد به بخش فوقانی کمر وارد می‌کند. بلند کردن اجسام سنگین بالای سر خصوصاً اگر جسم به سمت چپ یا راست متمایل باشد می‌تواند احتمال آسیب‌دیدگی قسمت فوقانی کمر یا شانه‌ها را افزایش دهد. برای پیشگیری از این مسئله باید برای برداشتن اجسام سنگین در ابتدا پاها را به اندازه عرض شانه باز کرد و سپس یکی از پاها را جلوتر از دیگری قرار داد تا از بروز آسیب‌ها در حین بلند

آزمایشات ادواری کارگران

غربالگری‌های سلامت شغلی به حفظ ایمنی و بهره‌وری همه کارکنان در محل کار کمک می‌کند. همچنین مهم است به یاد داشته باشید که حمایت‌های قانونی، هم برای کارمندان و هم برای کارفرمایان در این زمینه وجود دارد. آزمایشات ادواری باید در این حوزه‌ها انجام شوند:

- **آزمایش موادمخدر:** آزمایش موادمخدر ممکن است بزاق، عرق، مو یا ادرار کارگر را از نظر وجود موادمخدر آزمایش کند.
- **معاینه فیزیکی معمول:** معاینه فیزیکی معمول یک ارزیابی کلی از سلامت کلی کارگر است. پزشک معمولی ممکن است معاینه فیزیکی شغل را انجام دهد یا کارفرما یک پزشک را انتخاب کند. پزشک معمولاً رفلاکس، بینایی و شنوایی کارگر را آزمایش می‌کند و از او سؤالات کلی در مورد سلامتی می‌پرسد. گزارش‌های ایسن بخش نیز در مبحث الزام انجام دادن آزمایشات ادواری جایگاه ویژه‌ای دارند.
- **سلامت قلب:** احتمال دارد معاینه فیزیکی کارگر شامل آزمایش سلامت قلب در محل کار بوده یا لازم باشد کارگران آن را جداگانه تکمیل کنند. پزشک حاضر در محل کار با گوشی پزشکی خود به ضربان قلب کارگر گوش می‌دهد، نبض او را گرفته و فشارخون را بررسی می‌کند. همچنین ممکن است یک آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح کلسترول، سدیم یا پتاسیم او انجام دهد.
- **تست‌های توانایی بدنی:** تست‌های توانایی بدنی می‌توانند استقامت بدنی، قدرت، انعطاف‌پذیری یا سرعت پرسنل را ارزیابی کنند. این تست‌ها شامل دویدن، انجام تمرینات ساده مانند فشار دادن یا بلند کردن مقدار معینی از وزنه است. معمولاً فقط در صورتی از کارگر خواسته می‌شود

روش‌های خودمراقبتی

تمرین مراقبت از خود در محل کار برای مقابله با احساس استرس یا فرسودگی شغلی ضروری است؛ زیرا هنگامی که بتوانید راه‌هایی برای مدیریت سلامت روانی و جسمی خود در محل کار پیدا کنید، بدون شک در طول روز احساس آرامش و تمرکز بیشتری خواهید داشت و دچار فرسودگی شغلی نمی‌شوید. راه‌های خودمراقبتی در محل کار شامل موارد زیر است:

- **تغذیه سالم همراه خود داشته باشید:** در محل کار به‌جای اینکه دائماً از بیرون غذا سفارش دهید، از شب قبل یک غذای خوشمزه و سالم برای ناهار و میان‌وعده خود آماده کنید و آن را همراه خود به محل کار ببرید. سعی کنید مواد غذایی‌ای را انتخاب کنید که به شما انرژی می‌دهند.
- **برای استراحت به بیرون از محل کار بروید:** زمانی که به یک استراحت سریع نیاز دارید، برای تنفس هوای تازه و یک پیاده‌روی کوتاه به خارج از محل کار بروید. پیاده‌روی یا ورزش کردن سبک در هوای تازه می‌تواند به کاهش خستگی شما کمک کند. حتی انجام برخی حرکات کششی یا حرکات سبک یوگا می‌تواند خون شما را به جریان بیندازد و کمک کند احساس بهتری داشته باشید.
- **آب زیادی بنوشید:** نوشیدن آب زیاد در طول روز می‌تواند به شما کمک کند که انرژی بیشتری در طول روز داشته باشید. اگر برای یادآوری نوشیدن آب به کمک نیاز داشتید، یک بطری آب روی میز خود قرار دهید. حتی اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که دائماً به شما یادآوری می‌کنند که نوشیدن آب را فراموش نکنید.
- **برای خود اهداف مشخص تعیین کنید:** با تعیین اهداف شخصی و حرفه‌ای برای خود، می‌توانید هرروز با انجام تعدادی هدف معلوم شده، انگیزه بیشتری در محل کار داشته باشید.
- **لباس مورد علاقه‌تان را بپوشید:** تا زمانی که لباس مورد علاقه شما مطابق با لباسی باشد که می‌توانید در محل کار بپوشید، خیال‌تان راحت است و می‌توانید روزهای زیادی آن را بپوشید. این کار حس لذت و اعتمادبه‌نفس بیشتری به شما خواهد داد. همچنین شاید پوشیدن یک لباس خاص حس سرزندگی شما را بیشتر از قبل کند.
- **وظایف و مسئولیت‌های خود را محدود کنید:** در حالی که مهم است در محل کار عضو مفیدی برای تیم باشید، تعیین حدمرمرز نیز مهم است. در حقیقت مهارت «نه» گفتن برای خودمراقبتی اهمیت زیادی دارد.
- **زمانی را به ارتباط با همکاران‌تان اختصاص دهید:** اگر معاشرت با دیگران برای شما لذت‌بخش است و جزو نیازهای اصلی شما محسوب می‌شود، سعی کنید زمانی را به معاشرت با آن‌ها اختصاص دهید. برای این کار زمان مناسبی را انتخاب کنید که مزاحم کار آن‌ها نشود.
- **بازخورد بخواهید:** درک نحوه عملکردتان در محل کار می‌تواند به ایجاد انگیزه و کاهش نگرانی شما کمک زیادی کند. در حقیقت به جای اینکه مدام نگران باشید که مدیرتان چگونه به تلاش‌ها و نحوه انجام وظایف شما نگاه می‌کند، از او بخواهید که به شما بازخورد واقعی بدهد.
- **از مرخصی‌های خود استفاده کنید:** اگر مدتی است که از مرخصی‌های‌تان استفاده نکرده‌اید بهتر است چندروزی خودتان را از کار رها کنید و زمانی را به استراحت اختصاص دهید. مطمئن باشید با این کار احساس بهتری خواهید داشت و با بازدهی بیشتری به محل کار برمی‌گردید.
- **فضای اطراف‌تان را تزئین کنید:** کمی وقت بگذارید تا فضای کاری و میزتان را با چیزهایی تزئین کنید که حس بهتری در شما ایجاد می‌کنند. این وسایل می‌تواند شامل گل و گیاه روی میز یا سایر وسایلی که به آن‌ها علاقه دارید باشد.
- **اشتباهات خود را بپذیرید:** اشتباه کردن بخشی عادی از فرایند یادگیری است. به جای تمرکز و خودسرزنشی برای اشتباهی که در محل کار مرتکب شده‌اید، آن را به عنوان فرصتی برای رشد و توسعه فردی در نظر بگیرید.